

QUARTA-FEIRA, 14 DE AGOSTO DE 2024 | GAZETA DO SUL

**H**oje, 14 de agosto, é comemorado o Dia do cardiologista. A data foi estabelecida pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) em 2007, como uma forma de valorizar esse profissional e lembrar a importância da saúde do coração, além de coincidir com a fundação da própria SBC, em 1943. A saúde do coração é um assunto que merece atenção, pois as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil e no mundo, segundo dados da própria sociedade. Cerca de 14 milhões de brasileiros têm alguma doença no coração e cerca de 400 mil morrem por ano em decorrência dessas enfermidades, o que corresponde a 30% de todas as mortes no País. Por isso se faz tão importante o hábito de se consultar com o especialista em saúde do coração e dos vasos sanguíneos.

O cardiologista é o profissional que pode identificar, prevenir e tratar problemas cardíacos, como arritmias, pressão alta, infarto, insuficiência cardíaca, e outros. Ele também orienta sobre os fatores de risco e os hábitos saudáveis que podem proteger o coração, como alimentação equilibrada, atividade física regular, controle do estresse e do tabagismo.

Para as pessoas com doenças cardiovasculares ou com alto risco cardiovascular, devido à presença de um ou mais fatores de risco, é fundamental obter um diagnóstico preciso e um tratamento adequado para cada condição, além de receber orientações personalizadas sobre como cuidar melhor da saúde cardiovascular e evitar complicações futuras.

A consulta com o cardiologista é indicada principalmente quando a pessoa apresenta sintomas como dor no peito, palpitações, falta de ar, cansaço excessivo, tonturas ou desmaios. Além disso, é recomendado fazer uma avaliação cardiológica anualmente a partir dos 45 anos para os homens e dos 50 anos para as mulheres,

## O cuidado que salva

### ENTRE AS PRINCIPAIS DOENÇAS QUE ESTE PROFISSIONAL PODE DIAGNOSTICAR E TRATAR, ESTÃO:

- ➔ **Insuficiência cardíaca:** quando o coração apresenta dificuldade para bombear adequadamente o sangue para os órgãos.
- ➔ **Angina:** dor ou aperto no peito.
- ➔ **Endocardite:** inflamação da membrana que reveste o coração.
- ➔ **Miocardite:** inflamação no músculo do coração.
- ➔ **Arritmia cardíaca:** aceleração dos batimentos cardíacos.
- ➔ **Valvulopatias:** doenças que atingem as válvulas cardíacas.
- ➔ **Hipertensão:** aumento da pressão arterial.
- ➔ **Infarto agudo do miocárdio:** conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando há uma interrupção da passagem do sangue para o coração.
- ➔ **Cardiopatía congênita:** problemas cardíacos que ocorrem ainda no desenvolvimento fetal.



Divulgação/GS



ou antes se houver histórico familiar de doenças cardiovasculares.

Quando alguém apresenta um ou mais fatores de risco e se consulta de forma periódica com um cardiologista, é possível receber as orientações corretas para mudar hábitos de vida. Isso vai auxiliar na diminuição de complicações cardíacas.

### HÁBITOS PARA MANTER A SAÚDE DO CORAÇÃO EM DIA

Além dos exames periódicos, outros hábitos, que podem ser facilmente realizados, são fundamentais para manter a saúde do coração em dia.

#### Tenha uma alimentação saudável e balanceada

O primeiro hábito que deve ser trabalhado é relacionado à alimentação. A forma como você se alimenta é responsável por manter o seu corpo funcionando de forma correta. Portanto, é importante ter uma dieta saudável e balanceada, que seja rica em frutas, verduras e comidas com fontes de proteínas, minerais e fibras. Além disso, que tenha gorduras boas, como as que estão presentes no azeite de oliva, por exemplo. É indicado evitar frituras e excesso de gordura saturada, assim como açúcar e embutidos.

Manter uma alimentação saudável e equilibrada proporciona energia e disposição, evitando também que você fique suscetível a doenças crônicas como obesidade, anemia, diabetes e hipertensão.

#### Pratique atividades físicas regularmente

A prática de atividades físicas contribui para melhorar a saúde do coração. Além disso, ajuda a diminuir os níveis de glicose e contribui para a redução do risco de trombose. Por isso, o ideal é praticar atividades físicas diariamente, por cerca de 30 a 40 minutos, em um ritmo moderado.

#### Faça o controle da pressão arterial

A hipertensão arterial é uma doença crônica que afeta vasos sanguíneos e prejudica a saúde do coração, cérebro e rins. Por esse motivo, é importante manter o controle da pressão arterial, mediante consultas periódicas e exames de rotina, assegurando que os níveis estejam sempre normais e identificando quando não estão dentro do valor indicado.

Fonte: CEU Diagnósticos



**DR. PEDRO DE M. MORAIS**

CARDIOLOGISTA CRM 36626

**Uni-Rim Centro Médico:**

Rua Marechal Deodoro, 1015, Santa Cruz do Sul

☎ 51 99998-9709 📞 51 3715.1039 📷 @dr.pedromorais



# Benefícios de iniciar precocemente

A prevenção cardiológica em adultos jovens está se tornando cada vez mais relevante à medida que os estilos de vida modernos contribuem para o aumento precoce de fatores de risco cardiovascular.

Um estudo de mais de 2 mil adultos jovens internados por ataque cardíaco entre 2000 e 2016, em dois hospitais dos Estados Unidos, constatou que um em cada cinco tinha 40 anos ou menos. A proporção desse grupo tem aumentado 2% ao ano na última década.

O estudo, publicado em 2019 no American Journal of

Medicine, também constatou que as pessoas com 40 anos ou menos que sofreram ataque cardíaco têm a mesma probabilidade que os adultos mais velhos de morrer de novo ataque, derrame ou outro motivo.

O aumento de doenças cardíacas entre adultos mais jovens em 2020 e 2021 é responsável por mais de 4% dos declínios mais recentes na expectativa de vida nos EUA, segundo um editorial publicado na Jama Network. Portanto, iniciar essa prevenção desde cedo pode trazer muitos benefícios, ajudando a evitar o desenvolvimento de doenças cardíacas e melhorar a qualidade de vida a longo prazo.

Fotos: Divulgação/GS



## OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS ASSOCIADOS A UMA PREVENÇÃO CARDIOLÓGICA PRECOZE SÃO:



### 1 Identificação precoce de fatores de risco

Identificar fatores de risco como hipertensão, dislipidemia (níveis anormais de colesterol e triglicérides), diabetes e obesidade, antes que causem danos irreversíveis é essencial para a implementação de intervenções que previnam o desenvolvimento de doenças cardíacas, como a adoção de medidas corretivas (mudanças no estilo de vida). Se necessário, podem ocorrer intervenções farmacológicas, reduzindo assim o risco de eventos cardiovasculares.

### 2 Prevenção de doenças cardiovasculares prematuras

Com o aumento da obesidade, sedentarismo e dietas inadequadas, os casos de doenças cardíacas prematuras (antes dos 50 anos) têm aumentado. A prevenção precoce ajuda a reverter essa tendência, evitando que doenças cardiovasculares se manifestem em idades mais jovens e contendo ou revertendo seu surgimento em idade mais avançada. Assim, pode-se prolongar a expectativa de vida e melhorar a qualidade de vida durante os anos mais produtivos.

### 3 Redução do acúmulo de placa aterosclerótica

A aterosclerose, caracterizada pelo acúmulo de placas nas artérias, pode começar ainda na juventude, mesmo em pessoas sem sintomas evidentes, ainda mais em pacientes com histórico familiar de doenças cardíacas. A prevenção cardiológica precoce retarda ou impede a progressão desse processo. Assim é possível manter as artérias mais limpas e flexíveis, diminuindo a probabilidade de entupimentos que levam a infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs).

### 4 Redução do estresse cardiovascular durante a vida

Estudos mostram que a exposição prolongada ao estresse e à pressão arterial alta pode causar danos cumulativos ao coração e aos vasos sanguíneos. A prevenção precoce inclui a gestão do estresse e o controle da pressão arterial desde cedo. Ao controlar o estresse e a pressão arterial desde a juventude, é possível reduzir o "desgaste" do sistema cardiovascular, prevenindo insuficiência cardíaca, doença coronariana e outras complicações a longo prazo.

A informação e educação sobre saúde cardiovascular aumentam a consciência sobre os riscos e a importância da saúde do coração. Isso capacita os jovens a tomar decisões sobre seu estilo de vida e cuidados com a saúde, como fazer exames de rotina, aderir a tratamentos preventivos e adotar comportamentos saudáveis, o que contribui para um coração mais saudável ao longo da vida.

Essa prevenção pode ser feita através de uma consulta com um cardiologista e um check-up que pode incluir: exames laboratoriais e exames de imagem (como o ecocardiograma e o ecodoppler de carótidas) e de esforço (como o teste ergométrico).

Quanto mais tempo a pessoa viver com fatores de risco, maiores serão suas chances de desenvolver doenças cardíacas e de ter resultados piores mais tarde, especialmente se não for tratado adequadamente. Investir na prevenção cardiovascular precoce é crucial para evitar doenças cardiovasculares e anda de mãos dadas com a saúde geral, de modo a assegurar uma vida longa e saudável.

**Dr. Cassiano André Nardi**  
Cardiologista

**PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE, NÃO HÁ TEMPO A PERDER.**

Atendimento ágil e personalizado, com especialistas e equipamentos diagnósticos em um único lugar.



CONSULTAS COM ESPECIALISTAS - ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR  
EXAMES DE IMAGEM - EXAMES CARDIOVASCULARES - EXAMES LABORATORIAIS



PARCEIROS



Junto ao Hospital Ana Nery  
**2106.4477 - 99597.7671**  
@checkup.hospitalananery